

CONSEJOS SOBRE EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Mientras se mantiene la conexión social

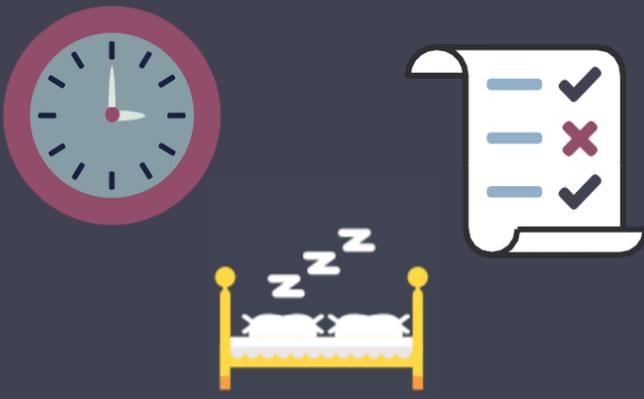
En medio de la pandemia de COVID-19, es importante para tu salud y la de los demás practicar el distanciamiento físico, pero eso no significa que debes cortar la comunicación. Es importante mantenerse conectado socialmente.



Utiliza el teléfono y otras tecnologías para mantenerte conectado. Es importante para tu bienestar físico y mental permanecer conectado socialmente, mientras se mantiene la distancia física.



Asiste a las citas médicas esenciales. Llama y reprograma las citas no esenciales. Intenta tener a tu disposición todos los medicamentos necesarios para algunos meses.



Créate una rutina. Ayudará a que las cosas parezcan más normales. Haz tu mejor esfuerzo para dormir lo suficiente y come regularmente para mantenerte sano.



Cancela las reuniones sociales, como el club de bridge o los almuerzos. En su lugar, prueba opciones virtuales o por teléfono o busca reprogramarlas.



Encuentra actividades que te mantengan ocupado y sano, como caminar, hacer yoga, bailar, hacer senderismo, cocinar o leer.



Explora formas de evitar salidas innecesarias. Intenta pedir ayuda a amigos o familiares para comprar comestibles o hacer recados. Puede haber también servicios de compras disponibles.